

特定非営利活動法人 日本エコクラブ
理事兼事務局次長
調理師 浅井 啓吉

簡単！ミートコッロツケの作り方

材料

- × ①ジャガイモ（男爵） 5kg
- × ②タマネギ（大） 4個
- × ③挽き肉（合挽） 約600g
- × ④塩・コショウ 適宜
- × ⑤砂糖 300g・塩 30g
- × ⑥パン粉（ドライ） 2袋
- × ⑦サラダ油 揚げる為

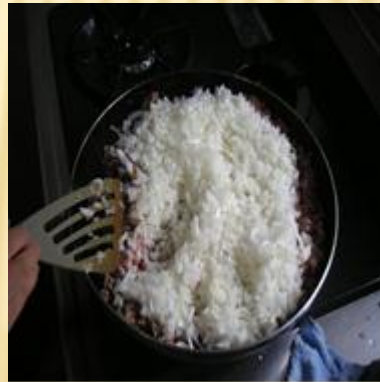
手順 其の1

- ① さあ、始めますね！！大きな鍋ジャガイモを入れてジャガイモが浸るまで水を入れてジャガイモが軟らかくなるまで茹でます。茹で上がったからお湯を捨てジャガイモが熱いうちに皮を剥きます。（火傷に注意）
- ② 此処で、皮を剥かずに皮ごと次行程に進んでもかまいません。（皮ごと利用する時は茹でる前に皮を綺麗に洗ってください。芽は取り除いて下さい。）
- ③ 皮を剥き終わりましたら、スリコギ棒や木ヘラ等を使いジャガイモ潰します。9割程潰せば全体的に滑らかになります。



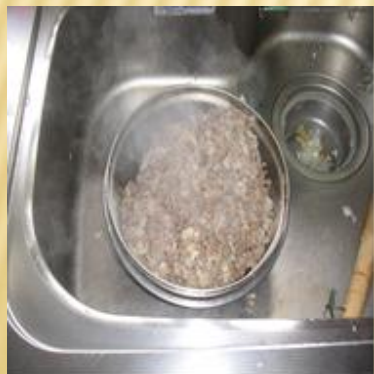
手順 其の2

- ③数人で作るときはジャガイモの皮むき&潰し作業と平行して行ないます。
1人作業の時は先に挽き肉とタマネギを炒めておくと作業がし易いと思います。
- ④挽き肉から油が出ますので油をひきません。
挽き肉に火入ったらミジン切りしたタマネギを入れます。タマネギが透明になってきたら火を止めます。
(タマネギは炒め過ぎないで下さい。)



手順 其の3

- ⑤炒めたタマネギ&挽き肉の水分をきる為にザルに移します。水分があるとジャガイモを混ぜて成形する時、グチャグチャになってしまいます。必ず水分切りを行なってください。
- ⑥写真（下）思っているより水分があります。
- ⑦水分を切った挽き肉とタマネギを潰したジャガイモに混ぜ合わせます。この時、均等に混ぜるようにしてください。混ぜたら、大切な味付けをします。



手順 其の4

- ⑧味付けは、砂糖・塩です。塩は入れすぎに注意してください。砂糖は写真の鍋に300g近く入ります。しっかりと味付けをしても大丈夫です。砂糖を入れるとジャガイモが緩くなりますが問題ありません。
- ⑨混ぜ終わったら、約10分程度ネカセます。味が馴染んできます。
- ⑩任意の大きさに成型作業をします。子供が喜ぶ過程です。一緒に成型作業にチャレンジしてください。そのまま食べても美味しいですよ。
- ⑪成型が終わったら、一度水分を飛ばすために冷蔵庫にそのまま入れます（約10分）。1つずつしっかりした形になったら水溶き小麦粉とパン粉を付けて出来上がりです。保存は、冷凍で1ヶ月位です。

